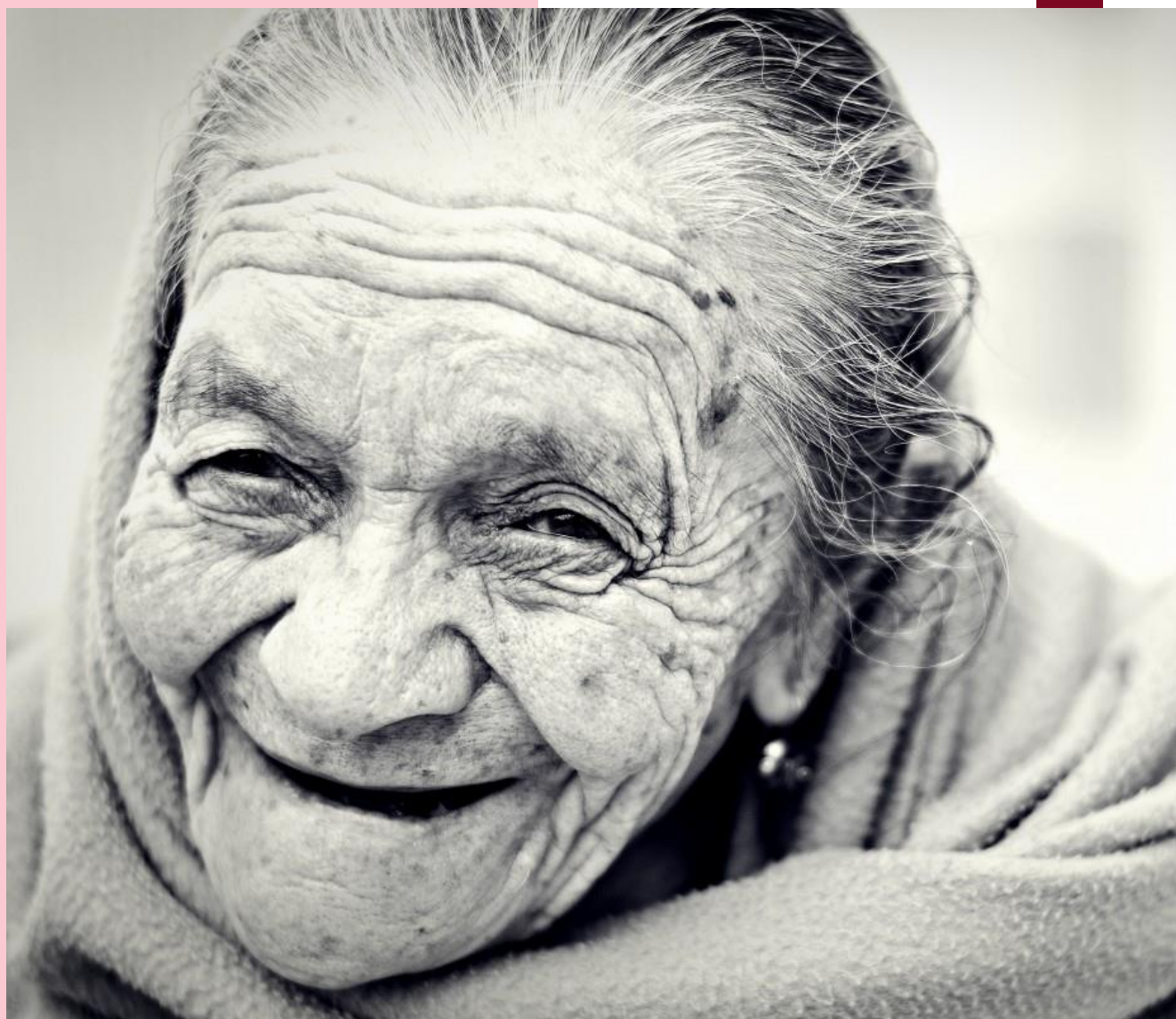




# GARIMPO

Mensário de Poesia e Espiritualidade



MÊS DA  
MULHER

Nº 67 – Ano VI – Março de 2022

# Editorial



# Editorial

**Distribuição:**

Cia. Leopoldo Machado de Arte Espírita

**Contatos:**

[cialeopoldomachado@gmail.com](mailto:cialeopoldomachado@gmail.com)

<http://garimpo-poesia.blogspot.com>

<https://www.facebook.com/GarimpoPoesia/>

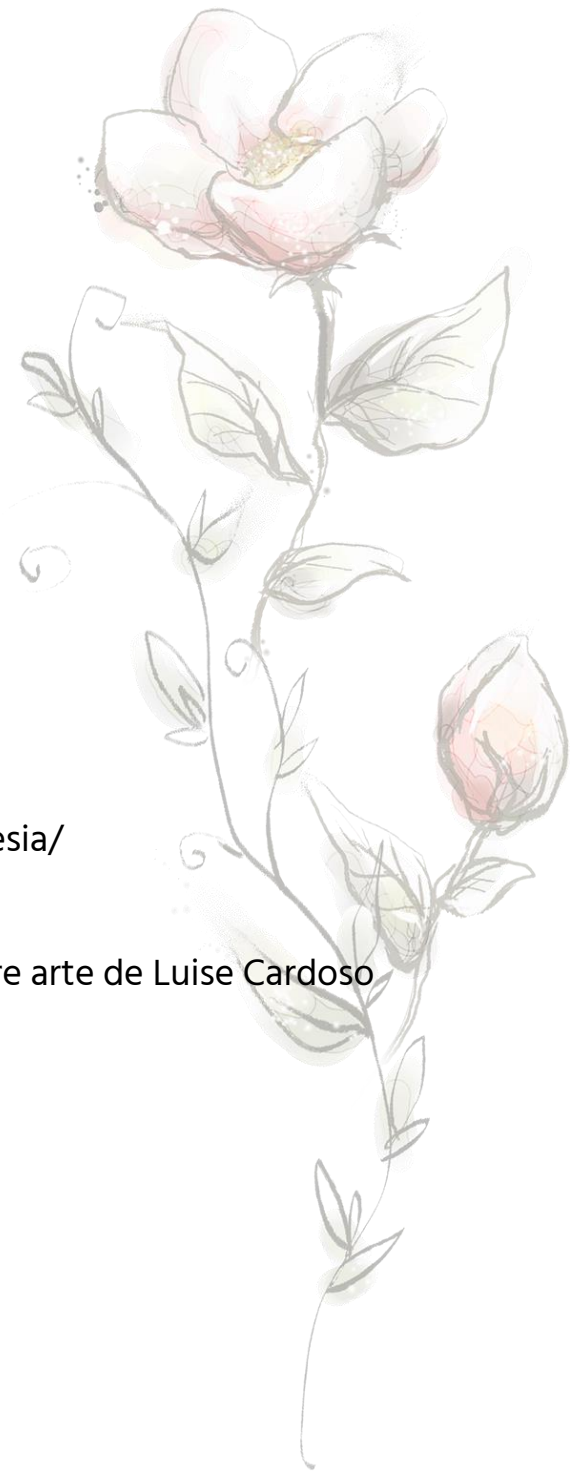
**Logo:**

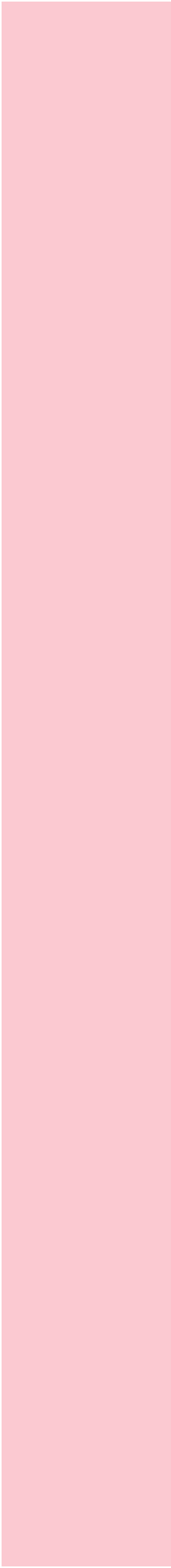
Vetorização de Márcia Albuquerque sobre arte de Luise Cardoso

**Equipe:**

Andréa Leão - Cristiane Lopuch

Elciomar Rocha - Glaucio Cardoso





Você  
Sabia?

# Você Sabia?

1ª Edição - 1950

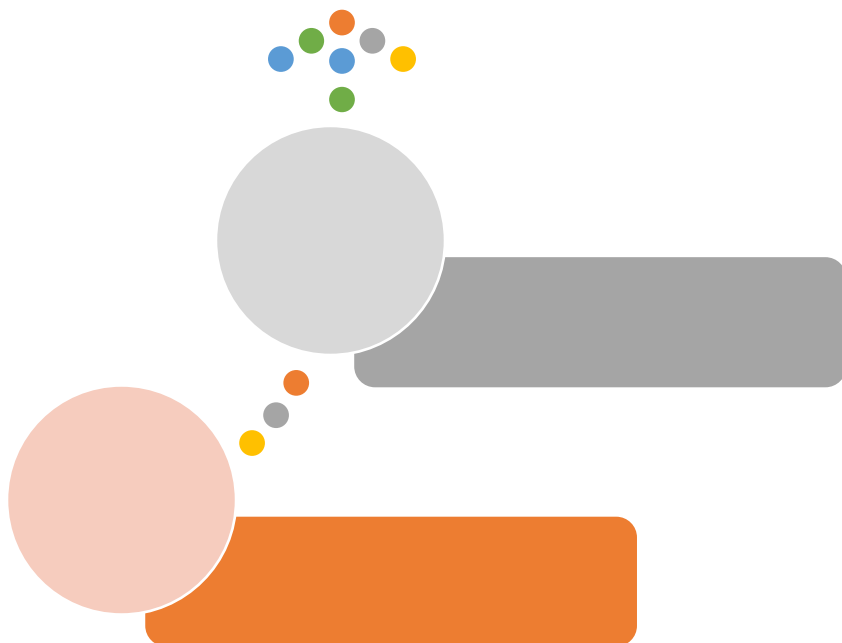
- Informações pertinentes

2ª Edição – 1951

- Informações pertinentes

3ª Edição

- Informações Pertinentes





Nossos

Poemas

Nossa

Força

## RAIXO X

O que tem dentro daquele  
Que pratica a gratidão?  
Deve ser grande concentro  
De amor e evolução.

A imunidade é aumentada  
As ondas mentais elevadas  
As metas de bem-estar alcançadas  
E ideias sublimes plasmadas.

A prática de agradecer  
Gera uma rotina construtiva  
Hábito saudável a enaltecer  
O rumo da caminhada evolutiva.

O pensamento claro e correto  
Na ação edificante  
Afasta e bota quieto  
Aquilo que é sufocante

Quem pratica a gratidão  
Vive o céu em seu interior  
Exprime a mais bela oração  
Mostra harmonia com o Criador.

Reconhecer cada conquista  
Deixar de ser egoísta  
São passos para que a gratidão  
Seja a verdadeira protagonista.



Apaixonada por livros e pela arte, incentiva a leitura e a escrita por onde passa. Tem poemas publicados em antologias e periódicos, é uma das editoras do Garimpo, mensário de poesias e espiritualidade, ministra oficinas de poesia, é palestrante em Casas Espíritas. Curitibana, casada, mãe de dois filhos. Profissionalmente, trabalha com formação de professores e elaboração de material pedagógico para uma rede de ensino.

Cristiane Lopuch

Curitiba - PR

## SÚPLICA

Jesus, ajuda-me a encontrar  
em seu evangelho de amor  
a solução para os problemas  
que me ferem e causam dor.

Como a mulher hemorroíssa,  
quero tocar sua veste  
e ser também curada  
pelo seu amor celeste.

Dá-me, Mestre amado,  
vossa proteção e amparo  
para seguir sempre em frente

com amor e com bondade  
praticando a caridade  
de coração contente.

Sou artista espírita - declamadora e poetisa. Minha poesia é como sangue arterial que sai do meu coração, cheio de sentimentos, inundando todo ser

A black and white portrait of Elenita Pereira, a woman with long, curly hair, smiling. The name 'Elenita Pereira' is overlaid on the image in a large, pink, serif font.

Elenita Pereira

Belo Horizonte - MG



## O CALOR

Tal qual o sol

Tu és calor

Tu és o brilho para o teu próximo

Tu és a luz que afastará a escuridão

Tu és a cor que dará vida aos dias

Tu és a energia para envolver teus irmãos

Tu e eu , nós...

Somos o raio de sol no mundo de alguém

Somos a criação divina para amar

Somos um a refletir o outro

Somos a conexão com o universo

Somos o universo em conexão.



Eu sou professora aposentada e poetisa da alma.

Escrevo sobre as emoções que povoam o meu ser e sobre o que a criança necessita nesse mundo contemporâneo.

Eny Souza

Curitiba - PR

## ALVORAR

Auroras desconhecidas invadem meu quarto e apoderam-se de minhas retinas.

Para não rivalizar com os raios solares, os pirilampos se desvanecem.

Sons que me chegam não vem dos galos, tão antigos e funcionais, me chegam do ladrar dos cães pedintes.

O amanhecer me desenrola do novelo dos meus sonhos e das cobertas. Exige novas tecituras de vida, mesmo que sejam apenas pontos livre ou sufocantes nós.

Laçada por laçada meu dia se alvora.



Lilian

Guinski,

Curitiba - PR

Eu escrevo livros infantis em que tento mostrar o valor das palavras e do conhecimento, o valor do amor e da humanidade. Venho estudando sobre a poesia espírita, mas reconheço que preciso aprender muito ainda.

A força  
e a leveza  
do feminino  
do Ser...  
A vida  
que pulsa,  
a semente  
que germina,  
ideias...  
Sonhos...  
Ideais...  
A intuição...  
A premonição...  
O além do óbvio...  
O intrigante...  
O imprevisível...  
O que incomoda  
e não acomoda...  
O pioneirismo...  
A coragem



Amparo - SP

## MULHER

de ir além  
do previsível chato!  
De ser humana...  
De ser fortaleza...  
De levantar bem cedo,  
trabalhar para  
do jardim cuidar...  
Ver a semente germinar!...  
De ir à luta,  
a família sustentar...  
De pesquisar...  
De inventar...  
De criar...  
De cria-atividade...  
De re-inventar  
o já visto  
de um jeito único,  
original...  
De pão...  
De amor...  
De ternura...  
De teto...  
De sustentação  
da casa e do lar...  
E também  
de onde o vento  
e o sonho te levar...  
De ser guerreira...  
De gostar  
da cor que quiser,  
de azul, rosa ou lilás!...  
Se for "arco-íris",

Bem-vinda diversidade!...  
Beleza de todo gênero,  
a torna singular!...  
Mulher de verdade...  
Mulher de igualdade,  
na singularidade...  
Mulher de espiritualidade...  
Por favor,  
mais respeito!...  
Gestando  
a alma do mundo...  
Amamentando  
com o peito,  
aberto, desnudo...  
Que nutre  
os filhos e ideias,  
Poemas  
de ciclos sem fim...  
Dançamos e  
celebramos a vida  
incontida no feto!...  
Com riqueza  
de conteúdo...  
Bela,  
de corpo inteiro,  
Mulher!...  
na integralidade,  
com integridade,  
com dignidade,  
Mulher!...

## ESTOU MULHER

Não sou mulher, estou mulher,  
Estado maravilhoso desta vida  
Enquanto nele sou feliz e agradecida  
A este corpo que agasalha o ser.

E ufano-me com a graça,  
De na mulher estar mãe, amante,  
Co-criadora, feliz a todo instante  
Na forma que meu ser abraça.

Estou mulher para fazer feliz ao homem,  
Amparando quem de mim se aproximar.  
Para entender, compreender e amar  
Demonstrando que a mulher é lumen!

Sou poeta desde criança.  
Fazia versinhos às vezes  
musicados, às vezes só poesia.  
Em todos os seguimentos de  
minha vida eu os utilizei, na  
educação, na vida  
homenageando datas,  
familiares e amigos. Mais  
tarde, através da  
mediunidade captei e capto  
músicas e poesias dos  
Cancioneiros do Infinito,  
artistas e compositores que  
continuam seu trabalho na  
dimensão em que se  
encontram atualmente.



Marisa Cajado

Gauraujá - SP

## A MENINA QUE PINTOU AS ESTRELAS

A menina brincava com tintas e gizes de cera.

Desenhando flores e o tradicional sol sorrindo.

Rodando a saia, dançando faceira, pintando sonhos para uma vida inteira.

A criança sangrou e virou moça, teve filhos virou mulher, o tempo virou em segundos, e ela mal entendeu aquela brincadeira de bem me quer, mal me quer.

O espelho revelou marcas, que a alma nem sentiu, a criança ainda dançava em seu coração, mas alguém lhe proibiu porque já não fazia sentido a liberdade infantil.

Tinha que ser fortaleza, colo acolhedor, mãe zelosa, esposa bondosa, amante fogosa,

profissional talentosa, mulher vaidosa, sem lágrimas, sem dor.

Sensatez de aparência, normal sob óticas, acusada de devassa ou neurótica quando quer libertar o que apenas deseja verdadeiramente ser.

Liberdade para pensar, para dizer não, para brincar ou vestir-se sem medo. Para não se importar ou se importar como quiser, apenas ser a criança ou ser apenas mulher.

A mulher que também pode dançar ao sabor do vento sem lamentos,

com alegria juvenil seja lá qual for sua idade,

se tem quilos a mais ou a menos,  
se tem marcas do tempo,

se está vestida ou nua, penteada, depilada ou crua, sendo apenas a alma solta e pura que acompanha-lhe o corpo desde o seu nascimento.

Voar como a águia selvagem ou ficar em algum ninho,

libertar a loba feroz ou só desejar carinho,

pouco lhe importa se é vista como uma mente torta, ou alguém que não se comporta, apenas quer ser o sonho que foi pintado com aquele giz, do dia que a menina só desejou ser FELIZ.



Patricia Karina  
Sachés Bolonhai

Escrevo porque amo, amo porque escrevo. A poesia surgiu ainda em minha infância e naturalmente, poemar é o meu viver. Por isso escrevo o que vivo e acredito.

## RITA E ISABEL – MENSAGEIRAS DA PAZ

Hoje na nossa terra  
Há uma ameaça de guerra  
Por homens tão tiranos  
Que alimentam desejos insanos  
  
Mas já que março  
É o mês de as mulheres homenagear  
Vou no exemplo de duas pacificadoras me  
espelhar  
E minha fé e esperança nelas ancorar.

Rita de Cassia, na Itália  
Casou com um marido violento  
E no seio de uma família briguenta  
Que abrigava vinganças sangrentas  
Com sua doce mansidão, a paz plantou

Isabel, princesa de Aragão  
Com Dom Dinis se casou  
E pão aos pobres, em seu avental, sempre  
carregou  
Os filhos das amantes do Rei como seus os criou  
E jamais a discórdia ou ódio alimentou

Suave e sem espada, no meio do campo de  
batalha entre o marido e o filho se colocou  
E finalmente a paz conquistou

Ambas em Jesus confiavam  
Servas fiéis jamais duvidaram  
E suas vontades sacrificaram  
Para que a paz pudesse reinar.

Sejamos como Rita e Isabel  
Mensageiras da paz do Senhor  
Lembrando que aquilo que a violência mais teme  
Não é o ódio ou rancor  
Mas sim, o Amor.

Sempre gostei de escrever, mas deixei por  
questões pessoais. Depois de aposentada  
comecei a escrever e sempre gostei de temas  
espirituais e ao entrar no Grupo Poesia e  
Espiritismo me senti incentivada e acolhida.  
Na Pandemia fiz cursos de escrita criativa e  
participei de outros grupos de escrita.



Sara Albuquerque

Curitiba - PR



Iza

# Siqueira

Rio de Janeiro - RJ

Gosto da arte e da poesia porque ela me impulsiona a buscar, cada vez mais, conexão com Deus. Cantando no Coral, atuando no Teatro e escrevendo poesias, faço desta busca a razão de me encontrar com meu melhor eu. Escrevo quando sinto o coração transbordar de emoção e de esperança por um mundo, um povo e uma vida melhores.

## AGRADEÇO

Senhor Jesus, muito obrigada!

Obrigada pela oportunidade da vida

E por esta vida ser tão iluminada

Obrigada por tudo que trazes

As dores, os amores, os percalços e as pazes

Pazes que fazemos intimamente

Quando perdoamos nossas falhas de outrora

Ou que fazemos com os irmãos

Que já foram algozes, mas não o são nesta hora

Obrigada pelo espiritismo em nossas vidas

Através dele aprendi o sentido real de cada partida

Aprendi a olhar meu irmão como companheiro de jornada

Aprendi a estender a mão e também me sentir amada

Se me destes uma missão, eis-me aqui

Estou ao Teu dispor para trabalhar e servir

A vida passa rápido e tem trabalho o tempo inteiro

O propósito maior é não nos perdermos em devaneios

Agradeço por cada reencontro que nesta vida se fez

Somos almas afins aproveitando esta vez

Agradeço por cada amizade que nesta passagem nasceu

Lembrando do amor que brotou e amadureceu

Agradeço a Deus pela oportunidade de aprendizado

Nos mostrando o quanto temos que evoluir

Estamos dispostos a permanecer conectados

Nesta rede de ajuda ao próximo, para o amor fluir.

## MEU CANTO

Meu canto pode passar despercebido  
Pelos ares da cidade grande  
Pode ser um assobio  
Pode ser uma brisa  
Que se ouve na pele  
Meu canto as vezes se esconde  
Se encolhe  
E viaja até futuros incertos  
Ou passados cobertos  
Meu canto é reminiscência  
De vidas, vivências  
E sonhos reais  
Meu canto foi presente das Musas  
De um longo tempo atrás  
E hoje devolvo a elas  
Fragmentos de cantos diversos  
Entre pontas soltas  
Espaços em branco  
Entre traços, curvas e  
Ondas invisíveis  
Meu canto circula todos os cantos  
E está em todas as vozes  
Que um dia tiveram seus cantos negados  
Abafados  
Rejeitados  
E condenados  
Meu canto está presente  
Meu canto é presença  
E quando impérios forem tombados  
E a cidade grande  
Reduzida a pó  
O vento ainda há de espalhar o eco  
De todas as palavras que ainda hei de cantar.



## Lihra

Mesquita - RJ

Escrevo desde criança, mas só comecei a publicar em 2020. Costumo dizer que a escrita é minha maneira de tentar compreender o mundo, e compreender a mim mesma.



# Sonia Cabrera

Paulista de Monções - SP

Porções geométricas me compõem fazendo de mim parte deste Universo Sem fim!  
Membro do Centro Espírita Caminho da Paz Nhandeara SP.  
Dentista como profissão.  
Fui uma das autoras do Evangelho em Poesias Segundo o Espiritismo.



## MULHER NATUREZA

És mulher  
Bela e frondosa  
Folhas e ramos  
A todos abrigando

A sua sombra  
Faz proteção  
De todos a sua volta  
Como uma oração

Interliga raiz e folhas  
Alimenta a sementeira  
Dando sustentação  
A família inteira

Não importa a falta de  
água

Doa tudo de si  
Protegendo seus frutos  
Com responsabilidade

Sem medir esforços  
Com toda majestade  
Usando todo o tempo  
Na conexão Terra e Céu  
Nunca desiste  
Pois sua energia  
É para criação  
De momentos felizes

E sua força motriz  
Nunca a deixa desistir  
E segue adiante  
Como único foco  
O Amor!!!

## ASSIM FOI O COMEÇO

Assim foi no começo  
Deus "empolgado" fez o homem  
A Sua imagem e semelhança  
Não como a gente pensa,  
Fê-lo em essência  
E no auge da criação,  
Foi Tomado de emoção  
Uma luz de Suas mãos escapuliu  
Uma estrela radiante surgiu  
Pronta pra cumprir a mais singela missão  
A da co-criação  
Traços suaves, tez delicada  
Voz incomparável  
Uma força extraordinária  
Nenhuma costela seria capaz  
De dar vida a um ser tão espetacular  
Somente um poder Soberano  
Poderia incluir em Seus planos  
Tamanha capacidade para amar  
Criou um ser impregnado de ternura,  
Colocou porção magistral de emoção  
Depositou renúncia, sem moderação  
Sacrifício sem medida para toda vida  
Lágrima em abundância para regar a esperança  
Abrigo para qualquer forma de perigo  
Musicalidade na voz e singularidade sem igual  
Mulher, cuja missão primordial é a maternidade  
Sem que necessariamente tenha de parir  
Para que seja assim  
Mulher que abraça sua carreira,  
Que batalha uma vida inteira  
Que leva jeito pra "mandarim"  
Inteligente e carente,  
Boba e senhora de si  
Umás Marias, outras cheias de ousadia  
Criadoras, inspiradoras, protetoras  
Mulher que se destaca na passarela  
Se esmera para dar colorido a vida  
No anonimato, escondida  
Mulher, estação primavera  
Mulher interjeição, ponto de interrogação e  
ponto final  
Mulher intensa, marcante, total  
Estágio evolutivo para outro nível  
Momento de transição para outro grau de  
evolução  
O princípio inteligente dá um salto  
Do reino hominal, para o reino "mulheral",  
É o auge do sensorial  
Atinge o ápice da capacidade de amar  
Após longa refrega, muda de patamar  
Impregnada de amor, ao amor se entrega



# Santos

Itabaiana - SE

Maria Joseiza Santos, sergipana de Itabaiana, Espírita desde 1990, bancária aposentada. Comecei a escrever poemas em outubro de 2020 Hoje sou membro do Lar Abrigo Espírita Dr Pedro Garcia Moreno Filho. Faço palestra, atuo em peças para o teatro. Todos os dias faço "Live".



# Carolina Medeiros

Campina Grande - PB

A mais de 15 anos evangelizadora e trabalhadora da arte espírita. Diretora Multimídia, compositora, cantora que expressa pela poesia sua alma. "Cada ser é um universo de potencialidades" e levar a arte como chave para a conexão consigo, o outro e Deus é seu propósito!

## AMANHÃser

Caminho a curtos passos  
Milhas, quadras, jardas de tempo  
E pela eternidade do firmamento  
Olho para atrás meus rastros

Vejo entre os rastejos meus aprendizados  
Vejo que ainda sou terra, sou bicho perdiz  
Faço ao chão meu castelo, sou menina imperatriz  
Vivendo a pressão dos fatos sobe cuidados circuncidados

Das marcas faço casulo, me refaço e faço casa  
Gesto, sinto, penso e assim, em mim, crio asas  
Intensamente busco meu transcender

Pois se ONTEM eu fui chão  
HOJE me fortaleço, sou alma, ouço meu coração  
Almejando no céu, infinito azul, "AMANHÃser"

# O QUE É SER MARIA?

Ser Maria!

É ser... Mae, mãezinea, manheeee, é ser tiaaaaa!!!

Cadê você? Atende aeeeÉ...

Encontrar- se perdida em pensamentos que vão de encontro a sua pequena Maria, tão distante já trilhando seu caminho, aprendendo a ser Maria.

Ser Maria é espreitar e vislumbrar pela janela um sorriso travesso que chega junto com o som perturbador da campainha tocada cem vezes.

Como eu amo ser Maria, gratidão a Deus pelo ventre, e por permitir trazer ao mundo novas sementes que já estão lançando ao mundo as suas próprias.

Maria é poesia, é flor e alegria.

Quantas de nós não vê a luz do dia?!

Quantas Marias se calam! Quantos acreditam nos sonhos se não uma Maria.

Acorda, organiza o mundo, endireita a passarela, pois suas crias estão de pé.

Mas ai de quem um dia ousar desafiar uma Maria

Ela sobe e desce o morro, canta grita e não desiste

Busca lá dentro do peito um restinho de alegria.

E a cada dia que nasce, vem com ele uma nova Maria.



## Edna

## Sanas

Matão - SP

A arte sempre fez parte da minha seja na pintura, artesanato, nas palavras e agora mais forte n música. Integrante do grupo Vocal Marias que tem por meta valorizar e auxiliar mulheres.

# Tania Porto

Pelotas - RS

Tania Porto Artista plástica de família musical, que busca inspiração para pintar e poetar em cores, ritmos e movimentos da vida. Abraçou o Espiritismo na década de 80. Professora universitária aposentada participa de exposições coletivas e individuais de pintura e tem livros publicados sobre Tecnologias, Educação e Comunicação e poesias.



## POR QUE COMEMORAR?

Porque chego nos sessenta com muitos movimentos.  
Movimentos que me fazem rir, chorar, dançar, brigar, lutar e amar.  
Movimentos que me levam para ali e acolá.  
Movimentos que me surpreendem nas esquinas da vida.  
Movimento das pernas na bicicleta à beira mar  
Movimento da mão e do olhar nas cores, tintas e pincéis.  
Movimento da voz e do ouvido que dança ao sabor do samba, do jazz, do choro e da bossa.  
Movimento do corpo na água que embala, acaricia e protege.  
Momentos de uma vida vivida nos caminhos do amor e da dor.

Então, por que comemorar?  
Porque agradeço à LUZ que me acompanha na vida.  
E permite que, junto aos amigos e amores,  
eu possa elevar o pensamento de agradecimento a DEUS  
pelos movimentos e momentos  
que me fazem mulher, mãe, filha, mestre, amiga, tia avó,  
amante...  
Amante da vida que amo, vivo e ainda vou viver.  
Viver lembrando que estar viva exige movimentos bem  
mais intensos do que respirar  
Movimentos que me fazem comemorar:

Porque estou AQUI!  
Porque estou VIVA!

## PÉTALAS DA VIDA

Quando penso em MULHER,  
Lembro sempre de singeleza, amor,  
carinho, Mãe.  
Mas essa MULHER tem muitas facetas. ela  
não desiste,  
persiste, insiste e conquista.  
Todos nós temos muitos atributos,  
não somente aqueles que ficam  
mais latentes a olho nu.  
MULHER é assim...

Se vira, se encaixa, se desdobra, encontra  
maneiras  
pra se colocar no mundo, na vida.  
Como uma flor, que ao abrir e mostrar  
suas pétalas,  
vai achando o seu lugar com beleza, graça  
e força.  
Com seu jeitinho singelo, mas,  
persistente,  
está tentando e reconquistando um lugar  
ao sol.  
Com uma Nova Consciência,  
apresenta um mundo para todos,  
com cooperação, respeito,  
escuta de singularidade e da diferença.  
Onde todos somos PARCEIROS  
nesse desafio chamado VIDA.

# Aldrey



Ribeirão Preto - SP

Despertou para essa arte de escrever com mais intensidade em 2020, com temas cotidianos e pesquisas bibliográficas espíritas e de personagens bíblicos. Seus poemas são apresentados no canal do Youtube, Jardim das Artes que Cura, onde também tem espiritualidade através de músicas e mensagens psicografadas pela poetisa, criações artísticas, e muita alegria de viver, sendo Jesus e seus ensinamentos, seu tema mais constante.

## O CORPO QUE HABITO

Eu já fui tantas mães  
Já vivi várias vidas  
Senti profundas emoções  
Fui, Sou, Serei...

Neste reboiço de sensações e  
sentimentos  
Me perdi, voltei, reconstruí  
Me tornei o AGORA  
Repleto de possibilidades.

Sou eu que me dirijo  
Me corrijo e realizo  
Sou eu que decido  
Como, onde e porque prosseguir.  
Meu caminho, minha trajetória  
Escrevo a minha história  
Com todos os "Eus" que fui  
Para hoje estar aqui.

Sou luz da eternidade  
Imortalidade que vigora  
Esperança que consola  
Habito no que forjei para mim.



Cris

# Rochavetz

Curitiba – Paraná

Sempre escrevi textos informativos e contos; um pouco antes da pandemia a poesia aflorou em meu coração e deixei fluir... colocando em versos o que me invade o coração. Divulgar a doutrina espírita em poemas é uma alegria enorme. A cada novo dia aprendo um pouco mais e busco a inspiração com o conteúdo da codificação.

## AGRADECIMENTO

Amigos queridos,  
Temos muito que agradecer  
Lembremos que Jesus nos ama  
E só quer nos ver crescer.

Amemos, pois, uns aos outros  
Essa é a forma de segui-lo  
Venham todos, venha sim,  
Para juntos evoluirmos

Na terra onde estamos  
Evolucionar é a nossa missão  
Vamos dos nossos erros redimir  
Que o Mestre nos deu a permissão.



# Edivania Figueiredo Rodrigues

Cajazeiras - PB

Sempre escrevi textos informativos e contos; um pouco antes da pandemia a poesia aflorou em meu coração e deixei fluir... colocando em versos o que me invade o coração. Divulgar a doutrina espírita em poemas é uma alegria enorme. A cada novo dia aprendo um pouco mais e busco a inspiração com o conteúdo da codificação.



# Marcia Bezerra

Rio de Janeiro - RJ

Comecei no Centro Espírita Léon Denis, na época era coordenadora do Congresso Espírita para crianças e jovens, conforme ia estudando para o evento, foram surgindo ideias, intuições sobre Poesias, me senti totalmente envolvida com Maria Dolores. Fizemos nosso primeiro Sarau.



## SIMPLESMENTE AMAR

Caminhar livre de presas,  
Pensar e sentir a gratidão,  
Agir no saber da eterna fluidez da vida,  
Dançar, cantar, poetizar,  
Estar no aconchego do lar,  
Simplesmente apenas Amar

Escolher as cores que determinam a sua luz,  
Respirar com consciência do ser vivo da Terra,  
Sorrir da alegria que traz no coração,  
Ter a coragem, bem à vontade,  
De dizer que sim ou não,  
Simplesmente apenas Amar

Falar docemente das flores,  
Do cheiro da brisa do mar,  
Meditar num silêncio profundo,  
Na busca da integração,  
De alguém que está aprendendo a Amar.  
Simplesmente apenas Amar.

# GRATIDÃO

Na vida a gente aprende, quando encontra um desafio.  
Só valoriza o calor, quem já passou pelo frio.  
Agradece a bonança, quem já viu a tempestade.  
Aprende-se a ter esperança, em meio a dificuldade.  
Aprender a agradecer. Esse é o X da questão.  
Encontrar o equilíbrio na força da GRATIDÃO!  
Por uma flor que se abre, a folha que cai no chão,  
Anunciando vida nova,  
com a mudança da estação.

Pela chuva que cai na terra e faz brotar as sementes,  
que garante água pura e alimento aos viventes.  
Agradeça, cada instante que a vida nos oferece.  
Por ver a noite chegar,  
Pelo dia que amanhece  
Pelo sol que nasce cedo,  
Nos ilumina e aquece.  
Pela casa que te abriga.  
Por ter onde trabalhar.  
Agradeça a mão amiga que te ajuda a levantar.  
Agradeça até a dor, que porventura sentir.  
Pois, quem nunca tropeçou, não aprendeu a cair.

Nasceu no agreste pernambucano, vive em Curitiba PR, desde 1991. É formada em magistério, pedagogia e pós-graduada em interdisciplinaridade. Atuou como professora e pedagoga na Rede Municipal de Educação de Curitiba por 19 anos. É autora de livros infantis, contadora de histórias e adora escrever poemas. Possui nove livros publicados e participa como coautora em diversas Antologias Poéticas. Dedicou-se ao trabalho voluntário como contadora de histórias pelo Instituto História Viva.



# Miriam Oliveira

Curitiba - PR

## MULHER

Formosura expressa em alegria

Seu cantar é doce

Sua força irradia

Do seu ventre vem à luz

Oportunidade que reluz.

És beleza

És coragem

Suas lutas ecoam pelo tempo

Metamorfoseando dificuldades

No entrelaçar de pensamentos

Uníssonos, atemporais

Que sopram com o vento

E se reúnem

Nas múltiplas existências

Dando voz a sua essência.

Seu toque é suave

Seu amor é multicolor

Obra prima do Pai

És divina

De grão em grão

Eterniza seu valor

Gratidão ao Criador!



Manu

# Rochavetz

Curitiba - PR

Estou mergulhada no mundo das letras e da saúde por formação, com sincera predileção pela infância tanto no campo profissional quanto pessoal. A escrita poética floresceu em mim logo após a chegada da pandemia. E, desde então, procuro expressar sentimentos e tocar os corações com amor e alegria, contribuindo na seara do bem com minha arte!

# MULHER

A vida é uma luta  
da qual procuro resposta com solução

Se eu quero, desprezo  
Se me querem, evito  
Se está bom, é claro que pode melhorar!  
A vida não está nem aí para me julgar!

Minha luta é de todos os dias  
Acordo, levanto, como, trabalho, durmo, que confuso!  
Qual sentido nessas pequenas experiências rotineiras, mas também felizes?

Canso, sento, leio um livro, vejo um filme  
trabalho, escola, filho  
tudo isso e muito mais!

Minha alma às vezes se cansa de buscar  
as coisas que acredito

A vida se torna chata, tão repetitiva,  
nesse vai e vem infinito...

Sou mãe  
sou parente  
sou filha  
sou gente  
sou mulher que ama  
minha primeira opção!

Mulher resolvida, que não depende de ninguém  
até machucarem meu coração  
A razão e emoção podem mesmo andar juntas?

A vida é uma luta  
luto diariamente para cumprir todos esses papéis  
anseio libertar-me das algemas que eu mesma quis acreditar

O papel da minha vida ainda não foi escrito, nem solidificado  
ele anda em construção, ou ao sabor do vento, ou das águas...  
dependerá de mim, se o papel rasgue, ou voe



Pedagoga, professora, trabalhadora do Centro Espírita Ibirajara. Colaboradora do programa Baú de Poesias do Clube de Arte. Autora do livro Sabedoria da Natureza, um revoar de poesias, 2017

Nina Lisboa

Rio de Janeiro - RJ

## CONTO DE MORTE

"Quem não tiver pecado atire a primeira pedra."

No meio da roda infame  
estava ela  
Calada  
Renegada  
Menosprezada  
Subjugada  
Ao longo das eras

Tolos foram os que caíram no  
conto do vigário.  
Inescrupulosos,  
manipuladores, ambiciosos e  
loucos.

Governados pela sanha de  
poder,  
abafaram as lições Daquele  
que de Deus foi o Maior  
Mandatário.

Ah, Jesus!  
Que espetáculo horrendo de  
se ver.

Jesus, Jesus...  
Quem diria?!  
Triste agonia!  
Corpos queimaram nas  
fogueiras da hipocrisia.

Meu Bom Jesus,  
quanta ironia!  
Preferiram o escárnio a  
reconhecer o respeito que  
tinhas pelas Marias.

# Nijinska Nelly

Natal - RN



Pedagoga, professora, trabalhadora do Centro Espírita Ibirajara. Colaboradora do programa Baú de Poesias do Clube de Arte. Autora do livro Sabedoria da Natureza, um revoar de poesias, 2017

## POETISA SER

Poeta mulher, espírito

Hoje na Terra

Casa planeta

Buscando na letra

Na rima e na beleza

Resgatar a natureza

Do ser integral

A exemplo de Maria,

De muitas Marias,

De Ivones, de Fridas,

De Carolinas, de Clarisses,

De Terezas, de Tarsilas

De Joanas, de tantas.

Mulheres nas letras

Mulheres nas artes

Mulheres com Jesus.

Poetas

Mulheres

Espíritos a caminho

Seres Imortais

De coração aberto

Renovando sentimentos

Para alcançar a Luz.



Raquel

Mina

Rio de Janeiro - RJ

A Arte da Palavra entrou na minha através da Oficina de Estudos da Arte Espírita. O curso Arte da Palavra nasce em 2010 e eu fui aluna da primeira turma, sendo sensibilizada para a escrita artística como forma de expressão do ser imortal. Dali em diante chegaram: o convite para integrar a equipe de professores do curso, a faculdade de letras, o grupo de poetas espíritas e muitos outros caminhos ligados à Letras, à Literatura e às artes.

# MULHER

Cadê ela???  
Ela chegou!!!  
Pisou no seu próprio palco,  
Brilhou!!!

Mas, onde ela estava???  
Ora, certamente estava presa de si mesma,  
Ou quem sabe, até do medo,  
Sufocada, escondida,

Ela e seu segredo

Mas medo!!!  
Medo de quê?  
De quem?  
Talvez de si mesma,  
Ou de tudo que ela não sabe que pode,

Mas pode!!!

Medo da vida que ela não vive,  
Mas que assim como um rio,

Passa e corre...

Professora, mãe, esposa, uma  
mulher que sente, olha e ama a vida  
pelas lentes da poesia, a qual para  
mim carrega a essência do Amor  
que alimenta a vida no universo.

Ah, a vida!!!  
Sempre a vida que nunca morre  
Às vezes apenas dorme  
No seio da alma que um dia:

Explode!!!

Explode em loucuras,  
Em sonhos de diversas cores  
Em magia e gargalhadas,  
Em um mundo de amores

De amores e de incríveis descobertas..  
Que faz toda mulher quando ousa,  
Encara, desafia,  
E numa voz que é só tua:  
Grita e se liberta!!!

Lázara Alves

Matão- SP



# Siga o Garimpo



[garimpopoesia](https://www.facebook.com/garimpopoesia)



[garimpo\\_poesia\\_espiritualidade](https://www.instagram.com/garimpo_poesia_espiritualidade)



[GarimpoPoesiaeEspiritismo](https://www.youtube.com/GarimpoPoesiaeEspiritismo)



[garimpo-poesia.blogspot.com](http://garimpo-poesia.blogspot.com)

# Colabore com o Garimpo

Você poeta espírita ou espírita poeta que tem aquele poema guardado no fundo da gaveta ou em alguma pasta do seu computador, por que não o envia para o Garimpo? Nossa equipe fará a avaliação do mesmo para verificar se está de acordo com nossa linha editorial e o publicaremos em nosso informativo no momento oportuno.

Envie seu poema para [cialeopoldomachado@gmail.com](mailto:cialeopoldomachado@gmail.com), colocando no assunto “Poema para o Garimpo”. Venha fazer parte desse projeto!

## Acervo de Livros

A fim de ampliar o acervo de livros que servem de base para as edições do Garimpo, estamos iniciando uma campanha de pedidos de doação de obras. Se você tem algum livro de poesia espírita (poemas psicografados ou não) e quiser doá-lo, entre em contato conosco pelo e-mail [cialeopoldomachado@gmail.com](mailto:cialeopoldomachado@gmail.com). Sua colaboração será muito bem-vinda e faremos questão de mencioná-la em nossas edições.

